

Про адаптацию знают все. Но не Все понимают, что это такое. Что же это такое?

Само слово происходит от латинского «adaptatio», что означает приспособление.

Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по-разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать адаптация?

В норме, период адаптации длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

- Острый период (две-три недели)
- Подострый период - 20-40 дней.
- Период компенсации - через полтора месяца.

Сроки и этапы.

Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

1. Первый этап - ориентировочный.

Ребенок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, ребенок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

2. Второй этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось.

Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, адаптация еще продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его в ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка.

В ряде детских садов, особенно в ясельных группах, *практикуется так называемая «мягкая адаптация»*. Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, через месяц начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через полтора-два месяца. Это часто вызывает недовольство родителей: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом адаптации забирать детей так рано. А ведь ребенок уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая

перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни ребенка. Поэтому очень важно понимать, что мягкая адаптация - это забота именно о ребенке.

Почему ребенок плачет?

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогой перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребенок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом «Мне грустно расставаться с тобой» или «Я волнуюсь, я еще не привык». Эти слезы не страшны: ребенок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса адаптации. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребенок успокаивается и отвлекается.

Как помочь ребенку?

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

✓ Подготовиться к саду.

Во - первых, четко ответьте себе на вопрос: зачем вашему ребенку дошкольное учебное учреждение. Во - вторых, расскажите ребенку о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях. Надо подсказать, как вести себя в сложной ситуации. Что делать, если захотелось писать на прогулке, если ребенок испачкался или его обидели. Это поможет преодолеть страх незнакомого.

✓ Излучать позитив.

Ребенок не знает, что его ждет впереди. Он не знает, как надо относиться ко многим вещам, что хорошо, что плохо. Он смотрит на родителей и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела ребенка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребенку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные и занимаются только поборами, ребенок будет страдать от общения с этими людьми. Прежде чем отдавать ребенка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребенка, доверить его чужим людям.

✓ Создавать и поддерживать ритуалы.

Когда ребенок идет в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребенка в том, что все под контролем, учат его доверять взрослым. В первую очередь, это касается ритуала прощания. Каждое утро малыш с мамой идут здороваться с нарисованным на стене дельфином, каждое утро мама переобувает ему сандалики, берет его на руки, говорит, что его любит, потом отводит его в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как ребенок возвращается домой, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошел день.

✓ Не говорить гадостей.

«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...». Чтобы волосы встали дыбом, не надо ходить далеко, достаточно зайти в раздевалку детского сада утром или посетить концерт все в том же детском саду. Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был

лучше всех. Поэтому на головы детей сыплется куча гадких слов. Утро превращается в нервотрепку. Детский праздник становится не детским праздником, а просмотром талантов и фотосессией. И не дай бог, ребенок неуклюже танцевал, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как замороженный, на связку воздушных шаров. Мама, папы и бабушки беспощадны. Конечно, иногда себя сдержать трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью вы ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

✓ Щадить.

Надо понимать, что ребенку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или слишком шумно ведет себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему. Не надо требовать от ребенка слишком много. Во время адаптации дети могут забывать писать в горшок, снова начинать писаться ночью. И уж тем более не надо перегружать ребенка занятиями, кружками и развивалками. Лучше лишний раз просто посидеть в обнимку с ним.

✓ Не перекладывать ответственность.

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если ребенку понравится, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее обречена на неудачу. Здесь родители банально перекладывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького ребенка. Детский сад - не цирк и не карусель, то есть не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с пятнадцатью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребенку прожить и пережить это, справиться с новой ситуацией, задают ребенку немой вопрос: «А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в детский сад?», - они, скорее всего, получают в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слез. Конечно, есть не садиковские дети, и любая мама должна хотя бы теоретически рассматривать вариант, что именно ее ребенку в этом году окажется не по силам привыкнуть к новому большому обществу, и ребенка придется хотя бы на время забрать из сада. Но это совсем другое. Здесь ответственность за решение лежит на родителях, они являются ведущими, подсказывать ребенку, как надо реагировать, как надо вести себя, а не пытаются переложить выбор того, как поступить, на плечи трехлетнего малыша.

*Очень часто ребенок реагирует на детский садик тем, что начинает часто болеть.
Чем можно это объяснить?*

Помимо того, что ребенок тратит много сил на защиту от новой травмирующей его ситуации, и его иммунитет ослабевает, работают и психологические факторы заболеваний в период адаптации:

- Заболевание как способ остаться дома, как объективная причина не ходить в детский сад и оставить дома маму, которая, естественно, не пойдет в случае болезни малыша на работу.

Тип заболевания также может частично проинформировать родителя о причине болезни:

- Уши могут сигнализировать о нежелании слушать;
- горло - говорить;

- больной нос может означать выделение накопленного раздражения;
- больной живот может быть связан с внутренним страхом;
- голова - с внутренним конфликтом;
- ноги - с нежеланием куда - то идти;
- дыхание - с ухудшающей атмосферой;
- болезни почек могут быть связаны с удерживанием внутри, неумением его выразить.

Адаптация к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни ребенка. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое.